

Qualidades e Realizações Pessoais

Esta ficha é um guia para te ajudar a identificar e valorizar as tuas qualidades e realizações. Reconhecer o que faz de ti uma pessoa única e as conquistas que já alcançaste é fundamental para fortalecer a tua autoestima e para desenvolver uma visão mais positiva e confiante sobre ti mesmo/a.

1. Identificação de Qualidades Pessoais

a) Identifica as tuas qualidades pessoais

Pensa em características que te definem e que consideras positivas. Estes traços podem incluir qualidades que te ajudam a enfrentar desafios, a interagir com os outros ou que te trazem orgulho.

Exemplo: Resiliência, empatia, honestidade, criatividade, capacidade de resolução de problemas.

b) Lista as tuas qualidades

Anota pelo menos cinco qualidades que reconheces em ti. Lembra-te de que todas as qualidades, sejam grandes ou pequenas, são importantes e contribuem para o teu valor pessoal.

Exemplo:

- Sou resiliente e não desisto facilmente.
- Sou criativo/a e encontro soluções fora do comum.
- Tenho empatia e sou capaz de me colocar no lugar dos outros.
- Sou organizado/a e gosto de manter as coisas em ordem.
- Sou paciente e mantenho a calma em situações de stress.

c) Pede perspetivas externas (Opcional)

Se tiveres dificuldade em identificar qualidades, considera perguntar a alguém de confiança (amigos, familiares) sobre características positivas que veem em ti. Às vezes, os outros conseguem identificar qualidades que não vemos em nós mesmos.

2. Identificação de Realizações Pessoais

a) Identifica as tuas realizações

Pensa nas conquistas que já alcançaste, grandes ou pequenas, pessoais ou profissionais. Realizações são tudo o que te trouxe um sentimento de orgulho e que contribuiu para o teu crescimento.

Exemplo: Completar um projeto importante no trabalho, superar uma dificuldade pessoal, aprender uma nova habilidade, ajudar alguém em necessidade.

b) Lista as tuas realizações

Anota pelo menos cinco realizações que te deixam orgulhoso/a. Estas realizações são um testemunho das tuas capacidades e do teu progresso.

Exemplo:

- Completei uma formação que me ajudou a crescer profissionalmente.
- Superei uma fase difícil e mantive a minha motivação.
- Ajudei um amigo ou familiar numa altura em que precisou.
- Aprendi a tocar um instrumento musical que sempre quis.
- Consegui melhorar um aspeto da minha vida que me causava desconforto.

c) Reflexão sobre as realizações e o seu impacto

Pensa em como cada realização impactou a tua vida e as habilidades que desenvolveste ou os obstáculos que superaste. Anotar estas reflexões ajuda a perceber a importância de cada conquista.

3. Reflexão sobre Qualidades e Realizações

a) Como te sentes ao refletir sobre as tuas qualidades e realizações?

Descreve os sentimentos que surgem ao observar a tua lista. Reflete sobre o orgulho, a gratidão ou outras emoções positivas que estas qualidades e conquistas podem gerar.

Exemplo: *Sinto-me grato/a por reconhecer as minhas qualidades e por ter conquistado tantas coisas até agora.*

b) Que qualidades te ajudaram a alcançar estas realizações?

Reflete sobre como as tuas qualidades pessoais contribuíram para as tuas conquistas. Por exemplo, a resiliência pode ter ajudado a superar dificuldades ou a paciência pode ter sido importante para aprender algo novo.

Exemplo: *A minha perseverança foi essencial para alcançar esta conquista e ajudou-me a ultrapassar os desafios.*

c) Como estas qualidades e realizações podem ajudar-te a avançar?

Pensa em como estas qualidades e realizações podem ser uma fonte de motivação para os teus próximos objetivos. Anota algumas ideias sobre como te podem inspirar a seguir em frente.

Exemplo: *Acredito que a minha capacidade de aprender me ajudará a enfrentar novos desafios com confiança.*

4. Definição de Objetivos para Reforçar Qualidades e Realizações

a) Que qualidade gostarias de fortalecer?

Escolhe uma das tuas qualidades que gostarias de reforçar e define uma prática ou ação que te ajude a trabalhá-la.

Exemplo: Gostaria de fortalecer a minha resiliência praticando técnicas de gestão de stress.

b) Que Realização Gostarias de Adicionar no Futuro?

Define uma nova realização que gostarias de alcançar nos próximos meses. Este objetivo pode estar relacionado a uma qualidade que queres desenvolver ainda mais.

Exemplo: Gostaria de aprender a falar em público com mais confiança e tornar isso uma realização futura.

c) Estabelece uma Rotina de Autoavaliação

Sugere a prática de uma autoavaliação mensal ou trimestral para rever as qualidades e as novas conquistas. Isso permite acompanhar o progresso e celebrar os avanços

Exemplo: Uma vez por mês, vou rever as minhas conquistas para me lembrar do meu progresso e traçar novos objetivos.
